کاش قبل از ازدواج میدانستم؟!

تالیف:گری چپمن

ترجمه: طیبه رفیعی

کاش می دانستم عشق رمانتیک و خیال انگیز دو مرحله دارد

در عشق رمانتیک دو مرحله وجود دارد. مرحله اول نیاز به تلاش کمی دارد. ما با احساسات وجد آمیز پیش میرویم .معمولا این مرحله را عاشق بودن نامگذاری میکنیم .وقتی عاشق هستسم سخاوتمندانه کارهایی را برای یکدیگر انجام میدهیم بدون اینکه به بهای آن یا فداکاری فکر کنیم. ۵۰۰ مایل رانندگی مکنیم و یا نیمی از کشور را با هواپیما طی میکنیم تا آخر هفته را با هم بگذرانیم. در این مرحله از عشق رمانتیک زوج نباید بر روی رابطه ی خود کار کنند. آنها شاید انرژی زیادی راصرف انجام کارهایی برای یکدیگر کنند اما شاید توجه نداشته باشند که این خود نوعی کار کردن است.آنها به این سمت گرایش دارند که از لغت خوشبختی استفاده کنند و از اینکه چنین فرصتی دارند تا کار ارزشمندی برای طرف مقابل انجام دهند خرسند می شوند. آنها میخواهند یکدیگر را شاد کنند و غالبا این کار را انجام می دهند. با وجود این طول عمر متوسط این مرحله اولیه ی عشق رمانتیک دو سال است. ما برای همیشه در مرحله وجدآمیز عشق باقی نمی مانیم .در واقع این مسئله خوب است چون وقتی عاشق باشید تمرکز بر هر چیز دیگری مشکل میشود. اگر زمانی که عاشق شده اید دانشجو باشید ، شاید نمره هایتان افت کند. تحصیلات بی اهمیت به نظر میرسد . ممکن است به زودی امتحان داشته باشید اما دیگر چه کسی به امتحان اهمیت میدهد. آنچه مهم است بودن با فردی است که عاشقش هستید.اگر حالت مشغولیت ذهنی عاشق بودن و وجد و شادی ما تا بیست سال بعد ادامه یابد،تعداد کمی از ما قادر خواهیم بود تا توانایی های بالقوه ی خود را در زمینه های تحصیلی ، شغلی و ... به صورت بالفعل درآوریم و در آنها موفقیت کسب کنیم. شرکت در مسائل اجتماعی و تلاش های بشر دوستانه صفر خواهد بود .زمان عاشقی دیگر بقیه دنیا هیچ اهمیتی برایمان ندارد و ما کاملا بر این امر تمرکز داریم که با هم باشیم و یکدیگر را شاد نماییم.

قبل از اینکه ازدواج کنم هیچ کس مرا از این امر آگاه نکرد که عشق رمانتیک دو مرحله دارد. میدانستم که عاشق کارولین هستم و پیش بینی می کردم که این احساسات را تا آخر عمر نسبت به او خواهم داشت. میدانستم که او مرا شاد می کند و من هم میخواستم همین کار را برای او انجام بدهم. اما در واقع وقتی از این حد احساسات پایین آمدم آنگاه از خواب و خیال بیرون آمدم .هشدارهایی را به خاطر آوردم که مادرم به من داده بود و از این فکر تکراری رنج می بردم " ازدواج من با این فرد اشتباه بوده است. " برای خودم دلیل میآوردم که اگر با فرد مناسبی ازدواج کرده بودم

مطمئنا احساساتم بعد از ازدواج با این سرعت فروکش نمیکرد. اینها افکار عذاب آوری بودند که از بین بردنشان مشکل بود." تفاوت های ما در حال حاضر بسیار واضح به نظر میرسند. چرا آنها را زودتر ندیدم؟"

دومین مرحله عشق

کاش کسی آنجا بود تا به من میگفت این افکار و احساساتم نرمال است و در واقع عشق رمانتیک دو مرحله دارد و من باید از این مرحله ی انتقال عبور کنم. متاسفانه هیچ کس انجا نبود تا این اطلاعات را به من بدهد. اگر من این اطلاعاتی را که الان قصد دارم به شما بدهم در آن زمان دریافت کرده بودم میتوانستم از سالها مشاجرات زناشویی جلوگیری نمایم. آنچه دریافته ام این است که دومین مرحله عشق رمانتیک بسیار هدفمندتر از مرحله اول است.بله در این مرحله باید کار کنیم تا بتوانیم عشق احساسی را زنده نگهداریم. با وجود این برای افرادی که تلاش می کنند تا از مرحله اول به مرحله دوم انتقال پیدا کنند، پاداش های حیرت آوری وجود دارد.

من به عنوان یک مشاور ازدواج جوان شروع به فهمیدن این مطلب کردم که آنچه باعث میشود فردی احساس کند دوست داشته می شود ضرورتا باعث نمیشود که در فرد دیگری هم همین احساس را ایجاد نماید.هنگامی که سطح احساسی زوج ها فرو کش میکند ، آنها اغلب در تلاش های خود برای نشان دادن عشق یکدیگر را درک نمیکنند.خانم میگوید:" من فکر میکنم او عاشق من نیست " و آقا میگوید:"این مسئله را درک نمیکنم .من سخت کار میکنم .ماشین را تمیز نگه می دارم .آخر هفته ها چمن ها را کوتاه میکنم .در کارهای خانه به او کمک میکنم .نمیدانم که او دیگر چه چیزی می خواهد." خانم پاسخ می دهد:"او تمام این کارها را انجام میدهد .او یک مرد سختکوش است " سپس در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده است ، میگوید:"اما ما هیچ وقت با هم صحبت نمی کنیم."

هر هفته این داستان های مشابه را می شنیدم .بنابراین تصمیم گرفتم نگاهی به یاداشت هایی بیندازم که هنگام مشاوره با زوج ها برداشته بودم و از خودم پرسیدم " وقتی فردی گفت که احساس میکنم همسرم عاشق من نیست ، به دنبال چه چیزی بود؟ آنها چه می خواستند؟ از چه شکایت میکردند؟ " شکایات آنها در پنج مقوله دسته بندی میشود .بعدها آنها را پنج زبان عشق نامگذاری نمودم.

این پنج زبان عشق بیسار شبیه زبان گفتاری ما هستند . هر یک از ما وقتی بزرگ میشویم با یک زبان و یک لهجه سخن میگوییم. زبان من انگلیسی و لهجه ام جنوبی است . اما هر کس یک زبان و یک لهجه دارد و ما میتوانیم فردی را که هم زبان خود ماست به نحو احسن درک کنیم.دقیقا همین مطلب در مورد عشق نیز صحیح است . هر فرد یک زبان عشق اصلی دارد. یکی از این پنج زبان به لحاظ احساسی نسبت به چهار زبان دیگر تاثیر عمیق تری بر ما دارد. همچنین دریافتم که به ندرت زن و شوهری پیدا میشوند که زبان عشقی مشترکی داشته باشند. ما به طور طبیعی به این سمت گرایش داریم که به زبان خودمان سخن بگوییم .هر انچه باعث میشود احساس کنیم که دوست داشته می شویم هماه چیزی است که خودمان برای فرد دیگر انجام میدهیم.اما اگر این زبان او نباشد برایش آن معنایی که این زبان برای ما دارد را ندارد. مثلا شوهر با زبان

"خدمت کردن" سخن می گفت. او ماشین را می شست ،چمن کوتاه میکرد ،در کارهای خانه کمک میکرد و با انجام این کارها عشقش را ابراز میکرد اما زبان عشقی زن "با هم بودن" بود. زن میگفت:"ما هیچ وقت با هم صحبت نمیکنیم" آنچه باعث میشد زن احساس کند از جانب مرد دوست داشته میشود ،این بود که مرد با توجه کامل با او صحبت کند. در زندگی با او شریک شود ، به او گوش کند و با او ارتباط برقرار کند. مرد صادقانه عشقش را ابراز میکرد اما نحوه ابراز عشق مرد، زبان اصلی عشق زن نبود.

کتاب " پنج زبان عشق : راز بقای عشق" کتابی است که شش میلیون کپی از آن تاکنون به فروش رسیده و به سی و هشت زبان ترجمه شده است. این کتاب به میلیونها زوج کمک کرده تا یاد بگیرند چگونه با هم ارتباط برقرار کنند و عشق خود را به نحو موثری ابراز نمایند.

پنج زبان عشق

در اینجا به طور خلاصه به پنج زبان عشق اشاره شده است.

۱. کلمات تایید آمیز

در این زبان از لغاتی برای تایید فرد دیگر استفاده میشود. "واقعا تو را به خاطر شستن ماشین تحسین میکنم.عالی به نظر میرسد." "به خاطر اینکه زباله ها را بیرون گذاشتی متشکرم تو بهترینی " "با آن لباس خیلی خوب به نظر میرسی " "عاشق این واقعیت هستم که تو فرد خوش بینی هستی" " این روشی را که به مادرت کمک کردی تحسین میکنم " "لبخند تو مسری است. وقتی که وارد اتاق شدی ،دیدی که چطور همه خوشحال شدند؟" تمام این ها کلمات تایید آمیز هستند.شما میتوانید با استفاده از این کلمات بر روی شخصیت فرد دیگر یا ظاهر او و یا کاری که برای شما یا دیگران انجام داده است، تمرکز نمایید برای سخن گفتن به این زبان به دنبال چیزهایی هستید که آنها را در مورد فرد دیگر تحسین مینمایید و آنها را تمجید می کنید و سپس به طور شفاهی تحسین و تمجید خود را ابراز می نمایید.اگر زبان عشق اصلی فردی کلمات تایید آمیز است،کلمات شما مانند بارانی است که بر روی خاک خشک می بارد. هیچ چیز بیشتر از کلمات تایید آمیز ، نمیتواند عشق شما را کاملا ابراز نماید.

۲. خدمت کردن

برای این افراد عمل کردن نسبت به حرف زدن صدای بلندتری دارد.اگر برای چنین شخصی از کلمات تایید آمیز استفاده کنید ،مثلا بگویید "تو را تمجید میکنم ، تو را تحسین میکنم ، عاشق تو هستم " احتمال دارد که او فکر کند و شاید بگوید که " اگر عاشق من هستی پس چرا در کارهای خانه به من کمک نمیکنی ؟" اگر خدمت کردن زبان عشق اصلی این افراد باشد ،پس شستن ماشین ،چمن زدن ، کمک کردن در

کارهای خانه و عوض کردن پوشک بچه درست همان چیزی است که باعث میشود او احساس کند که عاشق هستید .کلید عاشق این شخص بودن این است که بفهمید او دوست دارد چه کارهایی برایش انجام دهید.سپس آن کارها را دائما انجام دهید.

۳. هدیه گرفتن

در برخی افراد آنچه که باعث میشود احساس کنند که دوست داشته میشوند ، این است که به آها هدیه بدهید. هدیه این پیام را انتقال میدهد : او به من فکر میکرده است . ببین چه چیزی برایم خریده است " بهترین هدایا آن هدایایی هستند که می دانید مورد تحسین قرار خواهند گرفت. خریدن یک قلاب ماهیگیری برای همسرتان در حالی که میدانید او ماهیگیری دوست ندارد ، شاید نتواند عشق شما را به خوبی ابراز کند. چگونه متوجه می شوید که طرف مقابل دوست دارد چه چیزی هدیه بگیرد ؟شما سوالاتی می پرسید و بررسی هایی میکنید.شما اظهار نظرهای او را در مورد هدایایی که از دیگر اعضای خانواده دریافت می کنید،مشاهده می کنید. با دقت گوش می دهید و آنگاه خواهید فهمید که او چه نوع هدایایی رابیشتر تحسین میکند. همچنین به اظهار نظرهای او زمانی که به کاتالوگ های خرید نگاه میکند،گوش دهید و یا تبلیغات تلویزیونی را میبینند. اگر میگوید : "دوست دارم یکی از آنها را داشته باشم ." آن را یادداشت نمایید. هم چنین میتوانید آشکارا بپرسید: "اگر بخواهم به تو هدیه ای بدهم ،فهرستی از چیزهایی که دوست داری به من بده " بهتر است به او هدیه ای بدهید که درخواست آن را دارد تا اینکه بخواهید او را با هدیه ای که دوست ندارد ، شگفت زده نمایید . نباید تمام هدایا گران قیمت باشند. یک شاخه گل رز ،یک بسته شکلات ، یک کارت پستال پف یک کتاب و یا هر چیز دیگری از این قبیل میتواند عمیقا عشق شما را به فرئدی که زبان عشقش دریافت هدیه است ، ابراز نماید.

۴. با هم بودن

با هم بودن یعنی تمام توجه خود را معطوف فرد دیگر نمایید. این امر به آن معنا نیست که اگر فقط در یک اتاق بنشینید و با هم تلویزیون تماشا کنید ،فرد دیگر هم از توجه کامل شما برخوردار است.این امر بدان معناست که با هم در یک اتاق بنشینید ، تلویزیون را خاموش کنید ، مجله را روی میز بگذارید ،به یکدیگر نگاه کنید ،با یکدیگر صحبت کنید و به یکدیگر گوش دهید.همچنین می توانید مدتی طولانی را با هم قدم بزنید البته در صورتی که هدفتان با هم بودن باشد نه صرفا فقط ورزش کردن. زوج هایی که به رستوران میروند و هیچ گاه با هم صحبت نمیکنند ، بازبان عشق با هم بودن صحبت نمیکنند. آنها تنها به نیاز بدنی خود برای غذا خوردن پاسخ میگویند.این زبان عشق میگوید " من این کار را انجام میدهم چون میخواهم با تو باشم " فرقی نمیکند با هم یک باغچه را درختکاری میکنید یا به اردو میروید ، هدف اصلی این است که زمانی را با هم بگذرانید. برای برخی از افراد هیچ چیزی بهتر از با هم بودن باعث نمی شود که آنها احساس کنند عاشقشان هستید."

۵. تماس بدنی

مدت بسیار طولانی است که از نیروی عاطفی تماس بدنی آگاهی داریم و تحقیقات نشان داده اند ،نوزادانی که از جانب دیگران نوازش شده اند نسبت به نوزتدانی که دوره های زمانی زیادی را بدون تماس بدنی گذرانده اند به لحاظ عاطفی دارای وضعیت بهتری هستند.در فرهنگ های مختلف تماس های بدنی مناسب و نامناسبی میان مرد و زن وجود دارد. تماس بدنی مناسب محبت آمیز است و تماس بدنی نامناسب اهانت آمیز است .برای فردی که زبان اصلی عشقش تماس بدنی است هیچ چیزی بهتر از یک تماس بدنی مناسب،نمیتواند بیان کننده عشق شما نسبت به او باشد.

چگونه می توانید زبان عشق خود را پیدا کنید

در اینجا سه رویکرد آورده ایم که به شما کمک می کند تا بتوانید زبان عشق اصلی خود را بیابید. ابتدا، رفتار خود را بررسی کنید. شما معمولاً چگونه عشق و تحسین خود را نسبت به افراد دیگر نشان می دهید؟ اگر همیشه دست بر پشت دیگران می زنید یا آنها را در آغوش می گیرید، پس شاید زبان اصلی تان تماس بدنی باشد. اگر سخاوتمندانه به دیگران کلمات تحسین آمیز می گویید، پس شاید کلمات تأیید آمیز زبان عشق شما باشد. اگر یک هدیه دهنده هستید پس شاید آنچه که می خواهید هدیه گرفتن است. اگر از خوردن ناهار یا قدم زدن با یک دوست لذت می برید پس شاید زبان عشقتان با هم بودن است. اگر همیشه به دنبال راههایی برای کمک به دیگران هستید، پس خدمت کردن زبان عشق شما است. زبانی که شما با آن سخن می گویید به احتمال بسیار زیاد همان زبانی است که دوست دارید دیگران با شما سخن بگویند.

در ثانی، از چه چیزی شکایت دارید؟ در هر نوع ارتباطی که با دیگران دارید معمول ترین گلایه هایتان چیست؟ اگر غالباً از این امر شکایت دارید که دیگران به شما کمک نمی کنند پس شاید خدمت کردن زبان عشقی شماست. اگر به دوستی می گویید: «ما هیچ وقت زمانی را با هم صرف نمی کنیم»، پس آنچه که تقاضای آن را دارید، کیفیت زمانی است. اگر دوستتان به یک سفر کاری می رود و شما می گویید: «برایم هیچ چیزی نیاوردی؟» نشان می دهید که هدیه گرفتن زبان عشقی اصلی شماست. چنانچه می گویید: »فکر نمی کنم اگر من شروع نمی کردم تو به من دست می زدی»، حرفتان این است که تماس بدنی زبان عشقی شماست. اگر شکایت می کنید که «من هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهم» این شکایتتان نشان می دهد که کلمات تأییدآمیز تأثیر عمیقی بر روی شما دارد. این شکایات نشان می دهد که شما بیشتر از همه دوست دارید که دیگران با چه زبان عشقی با شما سخن بگویند.

ثالثاً، غالباً چه چیزهایی را درخواست می کنید؟ اگر دوستتان قصد دارد به یک سفر کاری برود و شما می گویید: «خاطر جمع باش و مرا شگفت زده کن»، نشان داده اید که هدیه گرفتن برایتان بسیار مهم است. اگر می گویید: «اگر امکان دارد امروز عصر با هم قدمی بزنیم؟»، تقاضایتان با هم بودن است. اگر می خواهید که دستی بر پشتتان بزنند، نشان داده اید که تماس بدنی عمیقاً بر روی شما تأثیر دارد. اگر غالباً از دیگران می خواهید که کارهایی را برایتان انجام بدهند، پس شاید زبان عشق شما خدمت کردن است. هنگامی که می پرسید: «کارم خوب بود؟» تقاضای کلمات تأییدآمیز را دارید.

دقت داشته باشید که غالباً چگونه عشق و تحسین خود را نسبت به دیگران بیان می کنید، گلایه ها و درخواست های خود را فهرست کنید و آنگاه شاید بتوانید زبان اصلی عشق خود را تعیین نمایید. چنانچه دوست یا همسرتان نیز این سه سؤال را پاسخ بگوید، او نیز می تواند زبان عشق خود را کشف کند.

این امر واضح خواهد بود که یادگیری سخن گفتن با یک زبان عشقی غیر از زبان عشق خودتان، نیازمند تلاش و زحمت است. فردی که در حین رشد یافتن کلمات تأییدآمیز را دریافت نکرده است، شاید در گفتن آنها دچار سختی شود. فردی که در خانواده ای رشد کرده که به تماسهای بدنی توجه چندانی نداشته اند، باید یاد بگیرد که چگونه با زبان تماس بدنی سخن بگوید. خبر خوب این است که تمام این زبان ها قابل یادگیری هستند و هر چه بیشتر به این زبان ها سخن بگویید راحت تر می شوند.

زبان عشق همسر من خدمت کردن است. به همین دلیل است که من زمین را جارو برقی می کشم، ظرف ها را می شویم و زباله ها را بیرون می گذارم. برای زنده نگاه داشتن عشق انجام این کارها بهای کوچکی است. زبان من کلمات تأییدآمیز است. به همین دلیل است که هیچ گاه خانه را ترک نمی کنم، بدون اینکه از همسرم کلمات مثبتی بشنوم. بدون تردید می توانم بگویم عمق احساسی عشق ما نسبت به یکدیگر بسیار عمیق تر از آن روزهای اولی است که احساسات وجدآمیز ما را فراگرفته بود. زنده نگه داشتن عشق رمانتیک در یک زندگی زناشویی نیازمند یک مرحله ی انتقال موفق از مرحله ی اول به مرحله دوم است. یاد گرفتن زبان عشق اصلی یکدیگر در دوران نامزدی این انتقال را بسیار آسان می نماید. این آرزو و خواسته ی من برای شماست .

زبان های عذر خواهی

پس از گذراندن یک عمر با زوجهای جوان،قانع شده ام که هیچ زندگی زناشویی سالمی بدون عذرخواهی و بخشش وجود ندارد.من از این واقعیت به این نتیجه رسیده ام که همه ی ما انسان هستیم و انسانها هم گاهی اوقات چیزهایی می گویند یا کارهایی انجام میدهند که برای دیگران اهانت آمیز است.کلمات و اعمال ناخوشایند میان افراد درگیر ماجرا باعث ایجاد موانع عاطفی و احساسی میگردد. این موانع با گذشت زمان از بین نمی روند.آنها تنها زمانی از بین میروند که ما عذرخواهی کنیم و طرف مقابل که از ما رنجیده است،انتخاب کند که ما را ببخشد. در عذر خواهیهر فرد شیوه خاص خود و زبان عذرخواهی خود را دارد که با توجه به آن روش عذر خواهی میکند و یا عذرخواهی طرف مقابل را می پذیرد.در اینجا به طور مختصر به پنج زبان عذر خواهی اشاره می شودکه نتیجه تحقیقات ما پیرامون این مسئله است .

۱. اظهار پشیمانی

"متاسفم" میتواند کلمه اولیه خوبی در ابراز این زبان غذرخواهی باشد با وجود این شما باید بگویید که برای چه چیزی متاسف هستسد .عبارت متاسفم اگر به تنهایی گفته شود بیش از حد عام است .مثلا شما میتوانید بگویید "متاسفم که یک ساعت دیر به خانه آمدم.میدانم که تو منتظر

من بودی تا سینما برویم و میدانم که ما الان نیم ساعت اول فیلم را از دست داده ایم و شاید تو دیگر نخواهی که الان به سینما بروی.در اداره درگیر کار بودم .هیچ کس را جز خودم مقصر نمیدانم احساس میکنم تو را از خودم خیلی مایوس کردم"

اگر شما کنترل خود راد از دست دادید و با خشونت صحبت کردید ،میتوانید بگویید :" متاسفم که منترل خود را از دست دادم و صدایم را بالادبردم . میدانم که با این مسئله خیلی با خشونت رفتار کردم و تو را عمیقا رنجاندم .هیچ کس نباید با همسرش اینگونه صحبت کند .احساس میکنم به تو اهانت کردم .فقط میتوانم تصور کنم که اگر تو با من اینگونه صحبت کرده بودی ،چقدر ناراحت می شدم .تو باید خیلی ناراحت شده باشی و من هم بیسار متاسفم که تو را ناراحت کردم"این زبان عذرخواهی یک زبان احساسی است .در این زبان شما رنج عاطفی خود را که به خاطر رنجاندن زیاد طرف مقابل با حرف ها یا رفتارتان در درون شما ایجاد شده است ،به او ابراز می نمایید.اگر این زبان عذرخواهی شخصی است که شما او را رنجانده اید ،آنچه که او میخواهد بداند این است که:"آیا درک میکنی که رفتارت چقدر مرا رنجانده است ؟" هر چیزی کمتر از این نوع عذرخواهی برای او بی معنی به نظر می رسد.

۲. پذیرش مسئولیت

این نوع عذر خواهی با عبارت "اشتباه کردم" آغاز میشود و سپس به این صورت ادامه پیدا میکند که فرد توضیح میدهد که کدام بخش رفتارش اشتباه بوده اشت.به عنوان مثال "اشتباه کردم که برای امروز عصر خود برنامه ریزی نکرد تا بتوانم زود به خانه بیایم .میدانستم که امشب قرار است بیرون برویم اما در این مورد هوشیارانه فکر نکرد که می بایست چه ساعتی به خانه بیایم تا بتوانیم سر وقت بیرون برویم .گناه از من بود و اشتباه کردم .نمیتوانم هیچ کس دیگری را مقصر بدانم"

فردی که با خشونت صحبت کرده است میتواند به این صورت عذرخواهی کند:"نوع صحبت کردنم با تو اشتباه بود .بلند کردن صدایم روی تو و با خشونت صحبت کردن با تو حکایت از مهر و محبت من نمیکند.نباید اجازه میدادم خلقم تنگ شود و کنترل خود را از دست بدهم.من تو را سرزنش نمیکنم .من مسئولیت رفتارم را میپذیرم و میدانم که رفتارم اشتباه بوده است."

فردی که زبان اصلی عذرخواهی اش "پذیرش مسئولیت " است،منتظر این است که بشنود شما تصدیق می کنید که رقتارتان اشتباه بوده است.برای این فرد گفتن متاسفم هیچ وقت مثل یک عذرخواهی به نظر نمی رسد.او از شما می خواهد به این سمت متمایل شوید که به خاطر حرفی که گفته اید یا رفتاری که انجام داده اید ،مسئولیت پذیر باشید و تصدیق کنید که اشتباه کرده اید.

۳. جبران کردن

در این زبان عذر خواهی فرد به دنبال "درست کردن مسئله " است. شوهری که سالگرد ازدواجشان را فراموش کرده بود گفت:" میدانم که واقعا آن را خراب کرده ام .نمیتوانم باور کنم که واقعا سالگرد ازدواجمان را فراموش کرده باشم .این چه جور شوهری است ؟ میدانم که نمیتوانم آنچه را

خراب کرده ام ، دوباره درست کنم.اما می خواهم فرصتی به من بدهی تا بتوانم آن را برایت جبران کنم. می خواهم در این مورد فکری کنی و به من بگویی که چگونه می توانم آن را برایت جبران کنم.ما میتوانیم هر جایی برویم که تو می خواهی یا هر کاری انجام دهیم که تو می خواهی . تو لایق بهترین هستی و من میخواهم آن را به تو بدهم."

اگر "جبران کردن" زبان اصلی عذرخواهی همسرش باشد مطمئن باشید نظری می دهد مبنی بر اینکه چگونه همسرش می تواند این مسئله را جبران کند. برای فردی که زبان اصلی عذرخواهی اش "جبران کردن " است ، آنچه که می خواهد بداند این است که" آیا هنوز عاشق من هستی؟"رفتار شما آنقدر برای او ناخوشایند است که فکر میکند شما چگ.نه می توانید او را دوست داشته باشید و این کار را انجام دهید. بنابراین آنچه او از شما تقاضا میکند با زبان اصلی عشقش مطابقت دارد.

۴. ابراز خالصانه خواسته ی شما مبنی بر تغییر رفتارتان

در این نوع عذر خواهی فرد در پی پرداختن به این طرح ایت تا از بروز دوباره رفتار بد جلوگیری نماید. مردی که بار دیگر کنترل خود را از دیت داد گفت:"من این کاری را که انجام دادم دوست ندارم .این خوب نیست. میدانم دوباره همان کاری را انجام دادم که هفته ی پیش انجام داده بودم .این امر باید متوقف شود. تو لایق بهتر از این هستی . می توانی به من کمک کنی تا مطمئن شویم این رفتار دوباره اتفاق نمی افتد؟" خواسته ی او برای تغییر کردن، به همسرش نشان می دهد که او خالصانه عذرخواهی می کند. این زوج تصمیم گرفتند وقتی مرد احساس می کند که دارد "عصبانی " می شود ، به همسرش بگوید : " عزیزم ، باید برای قدم زدن بیرون بروم . زود بر می گردم ." او به پیاده روی می رود و آرامش پیدا می کند. وقتی پس از نیم ساعت برگشت به همسرش بگوید:" من تو را خیلی زیاد دوست دارم و ارزش زمانی که بیرون بودم میدانم. دیگر هیچ وقت نمی خواهم دوباره در مواجهه با تو کنترل خودم را از دست بدهم. من تو را تحسین میکنم که به من کمک کردی تا بر این موضوع غلبه کنم." از نقطه نظر برخی افراد اگر عذرخواهی شما همراه با خواسته ای برای تغییر رفتارتان نباشد شما حقیقتا عذرخواهی نکرده اید.هر چیز دیگری که بگویید آنها آن را خالصانه نمی دانند. از نظر آنها اگر شما واقعا عذرخواهی می کنید باید به دبنال تغییر رفتارتان باشید.

۵. تقاضای بخشش

"امکان دارد لطفا مرا ببخشید؟ " این کلمات در گوش افرادی که زبان اصلی عذرخواهی شان " تقاضای بخشش" است، مانند موسیقی صدا میکند. از نظر آنها اگر شما خالص هستید باید از آنها تقاضای بخشش کنید. این همان چیزی است که عذرخواهی حول محور آن می چرخد . شما او را رنجانده اید و او می خواهد بداند" آیا می خواهی بخشیده شوی؟ آیا می خواهی مانعی را که با رفتارت ایجاد کرده ای از بین ببری ؟" تقاضای بخشش همان چیزی است که قلب آنها را لمس میکند و رنگ و بوی اخلاص و صداقت دارد.

آنچه من و دکتر توماس فهمیدیم این است که وقتی زوج ها یاد می گیرند چطور با روشی که برای فرد مقابل معنادار است از او عذرخواهی نمایند آنگاه خیلی راحت تر می بخشند.وقتی شما برای عذرخواهی در تلاش هستید ،آنچه بیشتر مردم میخواهند بدانند این است " آیا تو صادق و خالص هستی؟" با وجود این آنها صداقت و خلوص شما را طبق این معیار می سنجند که آیا آنچه را که به آنها می گویید یک عذرخواهی خالصانه هست یا خیر. این بدان معناست که شما باید یاد بگیرید به نحوی عذرخواهی کنید که با زبان عذرخواهی اصلی آنها مطابقت داشته باشد . هنگامی که شما این کار را انجام دهید آنها هم خلوص واقعی شما را احساس می کنند.

بخشش چیست و چه نیست

در کتب مقدس مسیحیت و یهود، سه لغتبه زبان عبری و چهار لغت به زبان یونانی وجود دارند که معنایشان بخشش است. معانی مختلفی از بخشش وجود دارد که با این لغت مترادف هستند.لغتی که بیشترین استفاده را دارد عفو کردن است.وقتی در کتب مقدس بحث بر سر این است که خداوند ما را می بخشد آنگاه این جملات بیان میشود" همان قدر که شرق از غرب دور است به همان اندازه خداوند گناهانمان را از ما دور میکند."

بخشش مانع را از بین میبرد و مجازات را رفع میکند. دیگر خداوند نمیخواهد که ما به خاطر کارهای اشتباهمان بهایی بپردازیم.هنگامی که ما خالصانه عذرخواهی میکنیم و از خداوند درخواست بخشش میکنیم ، او ما را عفو میکند و هیچ گاه دیگر آن اشتباه را برای ما به حساب نمی آورد. به ما هم آموزش داده شده است تا دقیقا همان طور که خداوند ما را می بخشد ما هم یکدیگر را ببخشیم. بنابراین بخشش یک احساس نیست بلکه یک تصمیم است. این تصمیمی است برای بخشیدن رحمت به جای عدالت شاق. بخشش مانع را از بین می برد و این امکان را ایجاد میکند تا روابط میان طرفین بهتر شود . شاید با درمیان گذاشتن چها چیزی که بخشش انجام نمیدهد، بهتر بتوانم بخشش را توضیح دهم .

۱. **بخشش خاطرات ما را نابود نمیکند** .

گاهی اوقات شنیده ام که مردم میگویند:"اگر فراموش نکرده باشید،نبخشیده اید" این جمله درست نیست.ذهن انسان هر تجربه ای را ضبط میکند خوب باشد یا بد، خوشایند یا ناخوشایند . روانشناسان توضیح داده اند که ذهن انسان دو بخش دارد، ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه. ذهن خودآگاه از آن مسائلی تشکیل میشود که در این لحظه از آن آگاه هستیم .مثلا من در این لحظه کاملا آگاهم که روی صندلی نشسته ام .اگر بخواهم میتوانم تمام مشاهدات و صداهای اطرافم را با شما در میان بگذارم. ذهن ناخودآگاه جایگاه تجربیات گذته است که در فایل های ذهنی ذخیره شده اند. برخی از اطلاعات آزادانه از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه میروند.در یک زمان مقررر شاید ما بخواهیم اطلاعات را از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه بیاوریم. مثلا اگر شما از من بپرسید "صبحانه چه خوردی؟" میتوانم به ذهن ناخودآگاه خود رجوع کنم و بگویم" کره و عسل خوردم". قبل از اینکه شما این سوال را بپرسید من آگاهانه در مورد صبحانه فکر نمی کردم اما به میل و دلخواه خود توانستم آن اطلاعات را بازیابی کنم . تجربیات دیگر عمیقا در ذهن ناخودآگاه پنهان شده اند و شاید بازیابی آنها حتی با کوشش هم مشکل باشد. از طرف دیگر گاهی

اوقات بدون اینکه بخواهیم خاطرات از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه می آیند.این امر اغلب در مورد خاطرات ناراحت کننده صادق است.حتی پس از اینکه شما انتخاب کرده اید تا رفتار طرف مقابل را عفو کنید و مانع را از بین ببرید شاید خاطره ی آن اتفاق بار دیگر به ذهن خودآگاه شما وارد شود و به همراه آن احساس رنجش و عصبانیت هم وجود داشته باشد.این خاطره به این معنا نیست که شما نبخشیده اید. این امر صرفا به این معناست که شما انسان هستید و یک تجربه ی دردناک را به خاطر می آورید.

چه طور این خاطرات دردناک را کنترل کنیم؟ پیشنهاد من این است که آنها را به خداوند واگذار کنید و بگویید: " خداوندا تو میدانی که من چه چیزی رابه خاطر می آورم و تو میدانی که چه احساساتی دارم.اما تو را شکر میگویم که توانستهام همه ی آنها را ببخشم .حالا به من کمک کن تا امروز کاری را انجام دهم که روابطمان را بهتر میکند."

در این دعا شما این تصمیم خود را تایید می نمایید که طرف مقابل را بخشیده اید و در پی آن هستید تا در آینده در روابط خود پیشرفت کنید و آن را پرورش دهید.

۲. **بخشش تمام عواقب عمل اشتباه را از بین نمیبرد.**

مثلا مادری برای جراحی پولی پس انداز کرده است.پسرش آن را میدزدد و خرج مواد مخدرمیکند.اگر او خالصانه عذرخواهی کند،مادرش میتواند او را ببخشد اما هنوز هم پول از دست رفته است. پدری، همسر و فرزندانش را ترک میکند آنها میتوانند او را ببخشند اما این امر بیست سال از دست رفته را باز نمی گرداند. شوهری در عصبانیت و خشونت فیزیکی با همسرش فک او را میشکند شاید او خالصانه عذرخواهی کند و شاید همسرش هم او را ببخشد اما فک او هنوز هم شکسته است.تمام رفتارهای ماعواقبی دارد. رفتار مثبت دارای عواقب مثبت است. از طرف دیگر رفتار منفی دارای عواقب منفی است. بخش تمام عواقب رفتار اشتباه را از بین نمیبرد.

۳. **بخشش باعث ایجاد اعتماد دوباره نمیشود.**

شوهری به لحاظ جنسی به همسرش وفادار نبوده است و پس از مدتی از این کار دست کشیده و از همسرش عذرخواهی کرده است. همسر او در جلسه ی مشاوره به من گفت: " فکر میکنم که او را بخشیده ام اما به او اعتماد ندارم . این امر باعث میشود که در شگفت باشم که آیا واقعا او را بخشیده ام یا نه؟ " واقعیت این است که بخشش خود به خود اعتماد را باز نمیگرداند . اعتماد یک اعتقاد قلبی به این است که فردی شرافتمند است. هنگامی که یکی از همسران بی وفایی کند این اعتماد از بین میرود. هنگامی که تو به تعهدات خودت در مورد من عمل نمیکنی ، من هم اعتمادم را به تو از دست می دهم. من دیگر نمیتوانم اطمینان داشته باشم که تو با من منصفانه و صادقانه رفتار کنی.پس اعتماد چگونه بازسازی میشود؟ با تغییر رفتار و قابل اعتماد شدن. در طول یک دوره ی زمانی،اگر ببینم تو همان کاری را انجام می دهی که می گویی و در تمام روابطمان رک و روراست و صریح هستی، دوباره به تو اعتماد پیدا می کنم.

هنگامی که من با زوجی مشاوره میکنم که یکی از آنها به لحاظ جنسی بی وفایی کرده و حالا هم به دنبال بازسازی زندگی زناشویی خویش است،به فرد خطاکار پیشنهاد میکنم که پس از یک عذرخواهی خالصانه و بخشش،به همسرش این اجازه را بدهد تا تمام جنبه های زندگی او را بررسی کند. این بدان معناست که دسته چک ،کامپیوتر،تلفن همراه و تمام منابع اطلاعاتی دیگر را برای بررسی در اختیار همسرتان قرار دهید.با این عمل شما به او میگویید: " من هیچ چیزی برای پنهان کردن ندارم. من حقیقتا رفتارم را تغییر دادهام و میخواهم بار دیگر اعتماد تو را جلب کنم با این دیدگاه صریح و مقوله ی منطقی صداقت، میتوان اعتماد را بازگرداند.بنابراین بخشش به طور خود به خود اعتماد را برنمی گرداند اما بخشش دری را به روی این امکان می گشاید که از طریق آن میتوان اعتماد را دوباره به دست آورد.

۴. **بخشش همیشه منتهی به سازش نمی شود**.

لغت سازش به معنای "بازگرداندن هماهنگی" میباشد سازش نیازمند کارکردن در میان تفاوتها ، یافتن روش های جدید برای انجام کارها ،حل اختلافات گذشته و یاد گرفتن این مسئله است که چگونه مانند یک گروه در کنار هم کار کنیم.

سازگار شدن چقدر طول میکشد؟ این امر به میزان زیادی به این بستگی دارد که یکی از شما دونفر تا حد ناهماهنگ بوده اید. برای برخی افراد این امر شاید تنها چند ساعت طول بکشد و برای برخی دیگر شاید ماهها به طول بینجامد.برای بعضی افراد این امر نیازمند کمک یک مشاور حرفه ای است چون هیچ یک از این دو نفر مهارت لازم را برای بازسازی رابطه شان ندارند.آنچه من میگویم این است که بخشش به طور خود به خود هماهنگی را به رابطه ی میان زوج بازنمی گرداند.با وجود این بخشش امکان سازش را به وجود می آورد. بخشش تنها پاسخ مناسب به یک عذرخواهی است.اگر ما انتخاب کنیم که نبخشیم پس آن مانع باقی می ماند و زوج از هم دور میشوند.عامل زمان به تنهایی، این رابطه را بهبود نمیبخشد. بهبود رابطه مستلزم تصمیم برای بخشش است و بخشش دری را به سوی امکان رشد و بهبود رابطه میگشاید. اما یک سوال ، اگر فردی که شما را رنجانده است ، عذرخواهی نکند چگونه باید رفتار کرد؟

مثبت ترین رویکردی که میتوانید در این مواقع داشته باشید این است که با خطای او عاشقانه و از روی محبت مواجه شوید و امیدوار باشید که او عذر خواهی خواهد کرد و شما هم میتوانید او را ببخشید. اگر اولین تلاشتان با شکست مواجه شد به شما پیشنهاد میکنم برای بار دوم و سوم هم تلاش کنید. در یک عذرخواهی منظور این است که " من برای این رابطه ارزش قائلم و میخواهم با این مشکل دست و پنجه نرم کنم." عدم عذرخواهی این منظور را میرساند که " من برای این رابطه ارزش قائل نیستم و از نظر من هیچ ایرادی ندارد که ما در رابطه یخود از هم دور شویم."

ما نمیتوانیم کسی را مجبور به عذرخواهی کنیم اما میتوانیم نشانه های آشتی را افزایش دهیم و تمایل خود را برای بخشش نشان دهیم. اگر در تحلیل نهایی، او تمایلی به بازگرداندن رابطه ندارد میتوانید او و رنج و عصبانیت خود را به خداوند واگذار نمایید . اجازه ندهید عدم تمایل او برای

دست و پنجه نرم کردن با مشکل زندگیتان را خراب کند. برای ساختن یک رابطه ی مناسب و مثبت به دو نفر نیاز است.اگر من آنچه را که تا کنون با شما در میان گذاشتم قبل از ازدواج میدانستم آنگاه بخشنده ی بسیار بهتری بودم . میتوانستم احساساتم را به روش مناسبتری درک کرده و پردازش کنم. درک میکردم که بخشش تمام رنج را از بین نمی برد و نیز احساسات عاشقانه را خود به خود بازنمی گرداند اما اولین گام در پرداز رنج و بازگرداندن عشق است.هیچ زندگی زناشویی سالمی بدون عذرخواهی خالصانه و بخشش حقیقی وجود ندارد. اگر شما یاد بگیرید چگونه عذرخواهی کنید و ببخشید آنگاه در جای خود دو عامل اصلی برای ساختن یک زندگی زناشویی موفق را خواهید داشت.

کاش میدانستم ضرب المثل " از آن مادر این دختر به عمل می آید و از آن پدر این پسر " افسانه نیست

من نمی گویم دختری که با او ازدواج میکنید دقیقا مانند مادرش خواهد بود یا مردی که با او ازدواج کرده اید دقیقا مانند پدرش خواهد شد.حرف من این است که هر دوی شما به میزان بسیار زیادی از والدین خود تاثیر می پذیرید. اگر شوهر شما پدری دارد که محدود کننده و بد دهان است چنانچه در ده سال آینده این خصیصه ها را به صورت مشابه در شوهر خود دیدید تعجب نکنید. همه ما تا اندازه ای ماحصل محیط اطراف خود هستیم. تحقیقات نشان میدهد که مردان بد دهان در هنگام بچگی خود تقریبا همیشه مورد بد دهانی قرار گرفته اند. شاید بپرسید:"اما آیا ما نمی توانیم از این کارهای مذبوحانه ی آنها درس عبرت بگیریم و رفتار خودمان را تغییر دهیم؟" پاسخ ما بله است و عبارت مهم "درس عبرت گرفتن" است. اگر پسر یک مرد بد دهان گام های خاصی برای درک بد دهانی بر ندارد (یعنی اینکه چرا پدرش به فردی بد دهان تبدیل شده و باید چه کاری انجام دهد تا این ساختار بشکند) احتمال دارد که او نیز این عمل را تکرار کند.

اگر مادر یک دختر معتاد به الکل است میدانیم که به لحاظ آماری احتمال بیشتری وجود دارد که دختر نیز الکلی شود. با این وجود مقدر نشده است که او حتما الکلی شود. اگر این دختر اقدامات مثبتی در جهت درک اعتیاد به الکل انجام دهد و روش های موثر دیگری را برای واکنش نشان دادن در مقابل فشارهای روحی و ناامیدی یاد بگیرد، میتواند زنجیره ی اعتیاد به الکل را بشکند. بنابراین اگر در دوران آشنایی با یکدیگر هستید و والدین هر یک از شما یک روش زندگی زیانبار دارد، عملکرد مسئولانه این است که در یک کلاس ثبت نام کنید ،کتابهایی را مطالعه کنید ، با مشاورین صحبت کنید و در مورد آنچه یاد گرفته اید با هم صحبت کنید. این مسائل را به اصطلاح زیر فرش جارو نکنید.

آنچه دارای اهمیت کمتری است این است که اگر زن هستید به ظاهر مادر خود و اگر مرد هستید به ظاهر پدر خود نگاه کنید ، با این کار احتمالا خودتان را در بیست سال آینده خواهید دید.اگر پدر در حال تاس شدن است چه بسا پسر هم در بیست سال آینده همین وضعیت را داشته باشد . اگر مادر فعال و پر انرژی است دخترش هم همین گونه خواهد بود.

اخیرا من ، همسرم کارولین به همراه دخترم شلی ، شوهرش جان و دو نوه مان یک هفته را در ساحل گذراندیم. در اولین روز بعد از صرف صبحانه چترمان را به ساحل بردیم. دامادمان روی یک زانو نشسته بود و با یک مته ی دستی حفره ای را بر روی زمین میکند تا بتوانیم چترمان را درون

آن نصب کنیم. دخترمان در حالی که لبخندی بر لب داشت دستش را درون سطل آب فرو برد و آب سرد را روی کمر شوهرش پاشید. من به او گفتم:" تو یکی از نکات کتاب من را نشان می دهی یعنی از آن مادر این دختر هم به عمل می آید. این دقیقا همان کاری است که مادرت هم انجام می دهد. " بعد از آن در همان روز زمانی که جان داشت به خوارو بار فروشی می رفت، شلی با صدای بلند خطاب به ما ، طوری که جان بشنود گفت:" او شوهر فوق العاده ای است" این همان چیزی است که مادرش در موقعیت های متعددی به من گفته بود. اگرچه در مورد درست بودن یا نبودن این عبارات چیزی نمی دانم اما باید اعتراف کنم که دوست دارم آن را بشنوم. فکر می کنم جان هم درست همین احساس را داشته باشد.

تفاوتی ندارد که در مورد خصیصه های مثبت صحبت می کنیم یا منفی . اکثر ما بسیار بیشتر از آنچه تصورش را داریم شبیه والدینمان هستیم. شوهر جوانی را به خاطر می آورم که به من گفت:" میدانستم که مادر همسرم آرایش نمیکند .او نتیجه ی نسل "هیپی" بود. اما هیچ گاه گمان نمی کردم که جولیا هم تصمیم بگیرد آرایش کردن را کنار بگذارد.از زمانی که او را میشناختم همیشه آرایش می کرد. ما هیچ گاه در دوران آشنایی مان در این مورد با هم صحبت نکردیم چون هرگز فکر نمیکردم این مورد برایمان مشکل ساز شود. اما اکنون ما بحث های طولانی در مورد محاسن و معایب آرایش داریم. فکر نمیکنم در این مشاجرات برنده شوم."

ساختارهای ارتباطی حوزه ی دیگری هستند که در آنها ما گرایش به این سمت داریم که شبیه والدینمان باشیم. مثلا اگر متوجه شوید که مادر دختر مورد علاقه تان اغلب صحبت های شوهرش را قطع میکند و جزئیات ماجرای او را تصحیح می کند مثلا می گوید:" نه سه شنبه نبود، چهار شنبه بود یا سال ۲۰۰۵ نبود،۲۰۰۶ بود" پی میتوانید انتظار داشته باشید دخترش هم درست همین کار را انجام دهد. چه بسا تا کنون حین صحبت کردن این رفتار را از او دیده باشید. اگر این شما را عصبی و ناراحت می کند، اکنون زمان آن فرا رسیده که در این مورد با او صحبت کنید.اگر این ساختار قبل از ازدواج تغییر نکند بعد از ازدواج نیز خود به خود تغییر نخواهد کرد.

مرد جوانی می گفت: "وقتی در حضور والدین همسرم هستم خیلی وحشت زده می شوم. مادر او بی وقفه صحبت میکند .به ندرت در میان جملاتش نفسی تازه میکند .او این داستان های پر طول و تفصیل را تعریف می کند و تمام جزئیات را بیان می کند.وقتی در حضور او هستم احساس می کنم زندانی شده ام. اصلا فرصتی پیدا نمی شود تا اتاق را ترک کنم و یک لیوان آب بنوشم. من کمی از این حالت را در آنی میبینم و می ترسم که او هم مانند مادرش شود.فکر نمیکنم بتوانم این رفتار را تحمل کنم" از اینکه می شنیدم او در مرحله نامزدی اینگونه نگرانی خود را ابراز میکند به هیجان آمده بودم. می توانستم حدس بزنم که آنی نیز حرف های او را کاملا درک نمی کند. بنابراین به او پیشنهاد دادم دفعه بعد که پیش مادر خانمش می رود فقط سی دقیقه از گفتگویشان را ضبط کند.بعد از آن وقتی آنی به این صدای ضبط شده گوش کرد متوجه شد مادرش به ندرت سوال می پرسد و وقتی هم سوال می پرسد به طرف مقابل فقط یک لحظه زمان می دهد تا به آن پاسخ دهد و دو باره با سیل

کلمات خود توی حرف طرف مقابل می پرد. او اکنون درک میکرد این ساختار گفتگو نه تنها ناراحت کننده و توهین آمیز است بلکه جلوی گفتگوی واقعی و صمیمانه را نیز می گیرد.

به این علت که ما با والدینمان بزرگ شده ایم ناسالم بودن ساختارهای ارتباطی آنها را تشخیص نمی دهیم . برای ما این ساختارها صرفا همان روشی است که همیشه وجود داشته است. غالبا به شخصی خارج از خانواده نیاز است که توجه ما را به این ساختارهای ارتباطی جلب کند و به ما کمک کند تا درک کنیم چرا این ساختارها نیازمند تغییر هستند. به دلیل اینکه ما تحت تاثیر ساختارهای ارتباطی والدین خود هستیم احتمال زیادی وجود دارد که آنها را به عنوان ساختارهای ارتباطی خود برگزینیم. خبر خوب اینکه این ساختارها قابل تغییر اند و بهترین زمان برای ایجاد این تغییر زمانی است که با فردی آشنا شده اید و قصد ازدواج دارید.

اگر میبینید پدر و مادر شوهر آینده تان با هم بحث میکنند و میبینید که پدر او نهایتا از اتاق بیرون میرود و آخرین جمله ی همسرش را معلق در هوا رها میکند. پس میتوانید انتظار داشته باشید که همسر آینده شما نیز احتمالا همین واکنش را در مشاجراتتان بعد از ازدواج از خود نشان دهد. مگر اینکه او این کتاب را مطالعه کند و هر دوی شما روش صحیح تری را برای حل و فصل تعارض های میان خودتان بیابید.

نقش والدین همسر

اگر فکر میکنید که پس از ازدواج تنها هر دوی شما خواهید بود، تصورتان اشتباه است.خوب یا بد شما با یک خانواده وصلت میکنید .خانواده ی همسرتان روز پس از مراسم عروسی ناپدید نمی شوند.والدین شما و همسرتان شاید چند روز را برای ماه عسل به شما اجازه بدهند تا تنها باشید اما پس از آن انتظار دارند تا بخشی از زندگی شما باشند. در برخی فرهنگ های غیر غربی دخالت والدین آشکارتر و مشهودتر است.در برخی موارد ، عروس در عمل به منزل والدین شوهرش می رود و به همراه شوهرش برای مدت نامعلومی آنجا زندگی میکند.از این گذشته عروس همراه خودش جهیزیه میبرد و به خانواده ی شوهرش تعلق پیدا میکند. مادر شوهر به عروس آموزش میدهد که چگونه همسر خوبی برای پسرش باشد.در جوامع غربی روابط سببی با سخت گیری قالب ریزی نده اند اما به هر حال واقعی هستند.

در ادامه به سه نکته برای داشتن یک ارتباط خوب و موثر بین شما و والدین همسرتان اشاره میگردد که توجه به آنها و عمل به انها آرامش و شادی را برای زندگی شما به ارمغان خواهد آورد.

۱. گوش دادن را یاد بگیرید

شاید شما متوجه شوید که والدین همسرتان افرادی هستند که افکار ،احساسات و آرزوهای منحصر به فردی دارند.این افکار ،احساسات و آرزوهای آنها شاید با شما متفاوت باشند.بنابراین چطور میتوانید رابطه ی مثبتیبا والدین همسر خود برقرار کنید؟من میخواهم به شما بگویم که این روند با

این امر آغاز می شود که با همدلی به طرف مقابل گوش دهید. گوش دادن همدلانه به معنای این است که به طرف مقابل گوش دهید تا درک کنید که او چه فکری می کند ، چگونه به این نتیجه رسیده است و تا چه حد به این امر اعتقاد دارد.

به طور طبیعی، اکثرا ما به خوبی گوش نمی دهیم .ما غالبا تا این حد گوش می دهیم که طرف مقابل را تکذیب کنیم و در انتها هم با هم بیهوده مشاجره می کنیم . گوش دادن همدلانه قضاوت را تا جایی به تاخیر می اندازد که شما مطمئن شوید ، حرف های طرف مقابل را درک می کنید . می توانید برای وضوح بخشیدن به این امر سوالاتی از این قبیل بپرسید :" آنچه که من درک می کنم این است که تو می خواهی بگویی ... درست است؟" یا "به نظر می رسد تقاضای تو از من این است که ... این همان چیزی است که تو می خواهی ؟ "وقتی شما به اندازه کافی گوش کردید تا به روشنی درک نمایید که طرف مقابلتان چه می گوید ودر این مورد واقعاچه احساسی دارد، آنگاه میتوانید نظر خودتان را نیز در مورد آن موضوع بیان نمایید. چون شما بدون محکوم کردن و سرزنش به او گوش کرده اید، احتمال بسیار بیشتری هست که او هم دیدگاه صادقانه شما را بشنود.گوش دادن همدلانه ، مستلزم این امر نیست که با عقاید رف مقابل موافقت کنید.بلکه باید با او و عقایدش با احترام رفتار کنید.اگر شما به عقاید او احترام بگذارید و با او با مهربانی صحبت کنید احتمال بسیار بیشتری وجود دارد که او هم به عقاید شما احترام بگذارد و با شما با مهربانی رفتار کند.درک متقابل و احترام متقابل از گوش دادن همدلانه به وجود میآید. وقتی با والدین همسر خود ارتباط برقرار میکنید ،همیشه از جانب خودتان سخن بگویید.به جای اینکه بگویید:"وقتی شما آن حرف را زدی احساسات مرا جریحه دار نمودی "، میتوانید بگویید:"وقتی که آن حرف را شنیدم احساساتم جریحه دار شد"

وقتی جمله تان را با "من" آغاز می کنید،دیدگاه خودتان را بیان میکنید.وقتی جمله تان را با "تو یا شما" آغاز میکنید ،طرف مقابل را مقصر میدانید و احتمال دارد یک پاسخ تدافعی از طرف مقابل خود دریافت نمایید.وقتی که شوهر میگوید:" وقتی کیمبرلی به من میگوید هر بار شما با او صحبت میکنید به مشکل شوهرتان در مورد الکلی بودن و بدزبانی اش اشاره میکنید، احساس درماندگی وعجز میکنم.نمیدانم اگر شما از ما میخواهید که کاری برایتان انجام دهیم، فکر می کنید که چه کمکی از دستمان بر می آید؟" این گفته اش به احتمال زیادی دری را به روی یک گفتگوی مهم و جدی می گشاید.

۲. گفتگو کردن را یاد بگیرید

یکی از موارد دیگری که برای داشتن یک رابطه ی خوب با والدین همسر نیاز است، این است که یاد بگیرید بر سر تفاوتها گفتگو نمایید.گفتگو به این صورت آغاز میشود که فردی یک پیشنهاد میدهد.جیم به والدین همسرش گفت:"میدانم که شما دوست دارید ما روز کریسمس اینجا باشیم و آن روز را با خانواده جشن بگیریم.البته والدین من هم همین خواسته رادارند .به این علتکه شماو والدین من ۵۰۰ مایل از هم فاصله دارید، ما میدانیم که در آن روز مشخص نمیتوانیم پیش هر دو خانواده باشیم.نظر من در مورد دو عید شکرگذاری و کریسمس درنوسان است.ما میتوانیم

عید کریسمس را با شما و عید شکرگزاری را با والدین خودم بگذرانیم و سال بعد برعکس آن عمل کنیم.من فقط سعی میکنم راهحلی پیدا کنم تا برای هر دو خانواده مفید باشد."

جیم یک پیشنهاد داده است حالا والدین همسرش این فرصت را دارند تا این پیشنهاد را بپذیرند یا آن را اصلاح نمایند و یا خودشان پیشنهاد متفاوتی بدهند. این روند گوش دادن و احترام گذاشتن به عقاید یکدیگر است که اجازه میدهد تا روند گفتگو پیش برود. نهایتا شما به راه حلی دست پیدا می کنید که همه با آن موافقند و رابطه ی شما با والدین همسرتان نیز تقویت می شود و استحکام پیدا می کند.

تفاوت ها و اختلاف نظر ها در مورد تعطیلات ،آداب و رسوم، انتظارات و الگوهای رفتاری همگی مستلزم گفتگو هستند. وقتی شما به جای مطالبه کردن ، احترام می گذارید گفتگو به خوبی پیش می رود. تیم به والدینش گفت:"ما واقعا خوشحال می شویم که شما به منزل ما بیایید و از گذراندنوقت با شما لذت می بریم با وجود این می خواهم از شما درخواستی کنم .آیا برای شما امکان دارد به جای اینکه سرزده به منزل ما بیایید ، اول تماس بگیرید و ببینید که آیا آن روز زمان مناسبی است یا خیر ؟ دلیل این تقاضای من این است که وقتی شما پنج شنبه شب گذشته به منزل ما آمدید این امر باعث شد من تا نیمه شب بیدار بمانم و گزارشم را برای کار روز بعد آماده کنم. جمعه شب برای من خیلی بهتر بود .آیا خواسته ی من منطقی است و آیا برای شما امکان پذیر است؟"

تیم یک پیشنهاد داده و یک تقاضا کرده است.شاید والدینش تقاضای او را بپذیرند شاید در مقابل آن مقاومت نشان دهند یا شاید پیشنهاد دیگری داشته باشند مثلا پیشنهاد دهند که روی شب خاصی موافقت کنند و همیشه همان شب به آنها سر بزنند مگر اینکه دلیل خاصی به وجود بیاید و مجبور شوند برنامه ی آن شب را به شب دیگری موکول نمایند.در هر صورت با تقاضا کردن به جای مطالبه کردن تیم توانسته رابطه را مثبت نگه دارد.

۳. زبان عشق آنها را یاد بگیرید

پیشنهاد دیگر من برای حفظ یک رابطه ی خوب و مثبت باوالدین همسر این است که زبان اصلی عشق آنها را یاد بگیرید و مرتبا با همان زبان با آنها سخن بگویید. وقتی والدین همسر شما احساس کنند خالصانه دوستشان دارید این امر جو مثبتی را هنگام گفتگو بر سر تفاوت ها به وجود می آورد.هیچ چیز عمیق تر از سخن گفتن به زبان عشقِ صحیح ، دوست داشتن را نشان نمی دهد. هنگامی که خانواده ها به نحو موثری عشق خود را بیان میکنند آنگاه میتوانند روابط سببی مثبتی پیدا کنند.

نه من و نه همسرم کارولین هیچ یک در روابط خود با خانواده های گسترده مان مشکل جدی نداشتیم . در دو سال اول ازدواج ما دو هزار مایل دور از خانواده هایمان زندگی می کردیم .کریسمس تنها زمانی بود که در طول سال می توانستیم با خانواده هایمان باشیم چون هر دو خانواده در

یک شهر زندگی می کردند. خانواده ی من شب کریسمس را جشن می گرفتند و خانواده ی همسرم روز کریسمس را بنابراین روابط ما با والدین همسرمان اندک اما مثبت بود.

قبل از ازدواج ما، پدر کارولین فوت کرده بود. هنگامی که من تحصیلات تکمیلی را به پایان رساندم و نزدیک والدینمان آمدیم مادر کارولین معرکه بگیر اصلی من بود. زبان عشق او خدمت کردن بود. پس از اینکه من خانه اش را برایش نقاشی کردم دیگر از خطا مبرا بودم . والدین من مفید و مثبت بودند و هیچ گاه چیزی را به ما تحمیل نمی کردند. من حقیقتا برای مشاجرات میان خودمان با والدین همسرمان آماده نبودم. من و کارولین هرگز در این مورد صحبتی نکردیم.حالا می فهمم که آن زمان ما چقدر معصوم بودیم . صدها زوجی که به دفتر مشاوره ی من آمده اند باعث شده اند بفهمم که ما استثناء بودیم. داشتن روابط سببی خوب معمولا مستلزم زمان و تلاش است.

سازش

اغلب ما فکر میکنیم که واژه ی سازش دارای بار معنایی منفی است . به مردم غالبا هشدار داده میشود که در مورد ارزشها و. یا اعتقادات خود سازش نکنند با وجود این سازش در ازدواج نه تنها مثبت است بلکه ضروری هم میباشد.سازش به معنای یافتن محلی برای اجابت خواسته هاست. این امر مستلزم این است که هر یک از شما مایل باشید به خاطر ایجاد سازگاری در زندگی زناشویی از چیزی صرف نظر کنید.اگر از طرف دیگر هر دوی ما بر روی عقیده ی خود پافشاری کنیم در این صورت دوباره به همان شیوه ی مشاجره ی خود باز گشته ایم .در زندگی زناشویی هیچگاه "روش من" وجود ندارد بلکه باید "روش ما" وجود داشته باشد . در ادامه به دو نکته برای حل و فصل اختلافات اشاره میگردد که توجه به آنها ضروری است.

اجابت کردن خواسته های هر دو طرف

یک زوج در مورد گذراندن تعطیلات کریسمس دچار مشکل شده بودند یکی میگفت:"تو میگویی میخواهی تعطیلات کریسمس را با خانواده تو بگذرانیم چون پدرت سرطان دارد و پیش بینی نمیکنی که او بتواند تا کریسمس سال آینده زنده بماند" و دیگری میگفت : "تو میگویی میخواهی تعطیلات کریسمس را با خانواده تو بگذرانیم چون خواهرت از کالیفرنیا به آنجا می آید در حالی که او تنها پنج سال یکبار به آنجا می آید و تو هم اصلا دوست نداری این فرصت را برای با او بودن از دست بدهی؟"

این زوج در نهایت با هم توافق نمودند که اگر به جای ماشین شخصی با هواپیما به مسافرتبروند ،میتوانند در طول ایام کریسمس در منزل هر یک از والدین دو طرف سه روز را بگذرانند .با وجود این، این امر بدان معنا بود که آنها باید راه حلی برای تهیه پول بلیط هواپیما پیدا میکردندچون این هزینه در بودجه آنها نگنجیده بود .پس از گفتگو در مورد چندین پیشنهاد ،آنها سرانجام موافقت کردند تا برنامه ی تعطیلات تابستانی خود را برای سفر به کاریبیان تغییر دهند و تعطیلات را در همان داخل کشور محل زندگیشان در جایی بگذرانند که ارزان تر باشد. سپس آنها میتوانستند با

استفاده از پس انداز ناشی از پول تعطیلات تابستانی شان برای تعطیلات کریسمس بلیط هواپیما خریداری نمایند.آنها به این صورت برای خود دلیل آوردند که ما میتوانیم در سال دیگری به کاریبیان برویم .اما امسال اهمیت بسیاری دارد که هر دوی ما در طول تعطیلات کریسمس با خانواده های خود باشیم. هر دوی آنها خواهان ان بودند که فداکاری کرده و برنامه های خود را نادیده بگیرند تا بتوانند کاری را انجام دهند که در طول تعطیلات کریسمس هماهنگی به وجود بیاید .

همیشه برای اختلاف نظرها یک راه حل وجود دارد .افرادی که سازش را انتخاب میکنند آن راه حل رانیز خواهند یافت .معمولا هنگامی که در جستجوی روشهایی برای حل و فصل اختلافات میان خود هستید،میتوانید از چند روش استفاده نمایید. یکی از این روشها همین روش است .شما محلی را برای اجابت خواسته ها پیدا میکنید و با هم به توافق میرسید که هر یک از شما بخشی از کاری را که میخواهید انجام دهید و این در حالی است که هر دوی شما قدری هم فداکاری می کنید. در مثال بالا هر دوی آنها در مورد عقیده ی گذراندن تمام تعطیلات با یکی از والدین فداکاری کردند و در عین حال هر دوی آنها بخشی از آنچه را که میخواستند دریافت کردند یعنی هر دویشان میتوانستند بخشی از تعطیلات کریسمس را با خانواده هایشان بگذرانند . غالبا اختلافات با این روش حل و فصل میشوند.این رویکرد اجابت خواسته های هر دو طرف نام دارد و بدان معناست که چیزی را ما بین عقاید اولیه ی خود بیابید طوری که هر دویتان به این توافق برسید که برایتان کارامد است.

اجابت خواسته های یکی از طرفین

روش بعد برای حل و فصل مشکلات روشی است که من آن را " اجابت خواسته یکی از طرفین" می نامم. این بدان معناست که پس از اینکه شما عقاید و احساسات یکدیگر را می شنوید، یکی از شما در این موقعیت تصمیم می گیرد که بهترین عقیده ،عقیده ای است که طرف مقابل در ذهن دارد. این یک فداکاری مطلق از جانب یکی از طرفین و چشم پوشی از عقیده اولیه اش است که ترجیح میدهد خواسته همسرش را انتخاب کند و آن را با یک دیدگاه مثبت انجام دهد. شما انتخاب میکنید که خواسته ی همسرتان را انجام دهید ، چون او را دوست دارید، چون به او توجه میکنید و میبینید که این امر چقدر برای او مهم است.

مرد متاهلی میگوید :"پس از اینکه همسرم برای من توضیح داد که دیگر به پایان دوره باروری خود نزدیک می شود ، موافقت کردم که بچه دار شویم. وقتی که شور و احساس او را دیدم نمیخواستم او را ناامید کنم. ما همیشه بر سر این امر توافق داشتیم که بچه میخواهیم .من فکر میکردم زمان مناسب ان فرا نرسیده است .میخواستم صبر کنم تا شرایط مالی بهتری پیدا کنیم. اما وقتی که به حرف های او گوش دادم و دیدم که این مسئله تا چه حد برای او اهمیت دارد، با اینکه ترسهایی داشتم موافقت کردم که باید هم اینک در مسیر بچه دار شدن گام برداریم. ما این کار را انجام دادیم و من هیچ وقت از آن تصمیم پشیمان نشدم.گاهی اوقات تصمیم برای موافقت با عقیده ی طرف مقابل به فداکاری بزرگی نیاز دارد.با وجود این عشق همیشه مستلزم بعضی از فداکاری هاست.

پذیرش یک واقعیت در زندگی

ما باید در زندگی مشترک این واقعیت را بپذیریم که دعواهایی خواهیم داشت . مشاجرات نشانه این مطلب نیستند که شما با فرد نامناسبی ازدواج کرده اید. مشکلات صرفا مبین این امر هستند که ما انسان هستیم. همه ما به این سمت گرایش داریم که گمان می کنیم عقایدمان بهترین عقاید هستند .آنچه را که تشخیص نمی دهیم، این است که همسرمان هم همین گمان را در مورد عقایدش دارد. منطق آنها با منطق شما موافق نخواهد بود و احساسات آنها، احساسات شما را منعکس نخواهد کرد. عقاید و دریافت های ما از زندگی تحت تاثیر پیشینه ، اررزشها و شخصیت ما قرار دارد و این عوامل برای هر یک از ما متفاوت است ، پس باید به این امر توجه داشت.

توجه به تفاوت های شخصیتی

بیایید نگاهی بیندازیم به تفاوت های شخصیتی که اغلب پیش از ازدواج تشخیص داده نمیشوند و در مورد آنها گفتگو صورت نمیگیرد .غالبا فرد خوش بین و بدبین به سوی هم جذب میشوند.فرد خوش بین نیمه پر لیوان را میبیند در حالی که فرد بدبین نیمه خالی را میبینند.هر یک از ما به یکی از این دو سو گرایش داریم اما اغلب از این جنبه ی شخصیت خود آگاه نیستیم .

هر یک از ما در دوران نامزدی احساس میکنیم فرد مقابل دنیا را به همان صورتی میبیند که ما میبینیم.به این علت که هر یک از ما عاشق طرف مقابل هستیم و در پی این هستیم تا خودمان را با او تطبیق دهیم شاید این تفاوت شخصیتی واضح نباشد .مثلا فرد خوش بین اهل ریسک است چون در ذهن خود قانع شده است که نتیجه ی هر کاری مثبت است . فرد بدبین طبیعتا نمیخواهد ریسک کند چون فکر میکند که بدترین اتفاق خواهد افتاد.

مدتی بعد از ازدواج ، به این دلیل که قبل از ازدواج این تفاوت شخصیتی را متوجه نشدند و در مورد آن گفتگو نکرده اند. خود را گرفتار اختلافی میبینند که هیچ کدامشان آن رادرک نمیکنند. در واقعیت هر دوی آنها صرفا همان چیزی هستند که بودند یعنی یک فرد خوش بین و یک فرد بدبین .مشکل این است که هیچ یک از آنها قبل از ازدواج نمی دانستند که طرف مقابل چه کسی است؟وجد و سرخوشی دوران نامزدی آنها را درمقابل این تفاوت شخصیتی نابینا کرده بود. این تفاوت شخصیتی در موضوعات مختلف میتواند بروز یابد یکی ازاین موارد، ایجاد اختلاف در زمینه مدیریت مالی میتواند باشد. فرد خوش بین به این سمت گرایش دارد که یک سرمایه گذار ماجراجو باشد و میخواهد به امید نتایج مثبت ریسک های بزرگی انجام دهد. از طرف دیگر فرد بدبین میخواهد سرمایه گذاری هایی انجام دهد که ثابت تر و امن تر هستند. اگر فرد خو ش بین سرمایهگذاری انجام دهد که ریسک بالایی دارد آنگاه فرد بدبین آن شب ها را بیدار سر می کند و دیگر خواب به چشمانش نمی آید و چنانچه این سرمایه گذاری با شکست مواجه شود فرد بدبین ، فرد خوش بین را به این دلیل مقصر میداند که از ایده ی او حمایت نکرده و باعث شده تا آنها از موفقیت دور شوند.

پاسخ به این تفاوت شخصیتی این است که این تفاوتها را درک کنید و بپذیرید و یکدیگر را برای آن چیزی که هستید محکوم ننمایید .آنگاه باید در مورد روشی گفتگو نمایید که بتوانید به شخصیت یکدیگر احترام بگذارید . چنین برنامه ای میتواند موافقت در مورد مقدار پولی باشد که زوج قبل از اینکه فرد خوش بین ، سرمایه گذاری با ریسک بالا انجام دهد ، میتواند صرف سرمایه گذاری های مطمئن نمایند.اگر این سطح پایین سرمایه گذاری مناسب باشد ،آنها میتوانند بر روی مقدار پولی به توافق برسند که مرد خوش بین میتواند در سرمایه گذاری های دارای ریسک بالاتر صرف نماید و البته باید از این مسئله آگاه باشد که اگر تمام پول را از دست داد همسرش او را محکوم نمیکند.از طرف دیگر اگر سرمایه گذاری موفق باشد همسرش او را به خاطر مهارتش در سرمایه گذاری تمجید میکند و با هم برای موفقیت مالی شان جشن میگیرند.

اگر زوجی که نامزد هستند به این سمت گرایش داشته باشند که قبل از ازدواج بر سر این نوع تمهیدات گفتگو نمایند در این صورت میتوانند از بسیاری از مشاجرات در این مورد جلوگیری نمایند که چگونه میتوانند پول خود را مدیریت نمایند. همین اصل در بسیاری از حوزه های دیگر نیز صادق است که احتمال دارد فرد خوش بین و فرد بدبین در مورد عملی که باید صورت بگیرد نظرات متفاوتی داشته باشند.درک ،پذیرش و بحث بر سر تفاوتهای شخصیتی در بنیانگذاری یک ازدواج سالم ضروری است.

پرسشنامه ی شناخت شخصیت

به این علت که تفاوت های شخصیتی متعدداندو عمیقا بر روی رفتار ما تاثیر میگذارند، من تمام زوج هایی را که واقعا درصدد ازدواج هستند تشویق میکنم تا پرسشنامه ی شناخت شخصیت را تکمیل کنند. هیچ چیز بهتر از درک الگوهای شخصیتی یکدیگر نمیتواند شما را برای اختلافات اجتناب ناپذیر در زندگی زناشویی آماده نمایند.تعدادی پرسشنامه ی شخصیت شناسی در دسترس هستند. پرسشنامه ای که من پیشنهاد میکنم و مورد تایید بسیاری از مشاوران است ، مردم را طبق خلق و خویشان به چهار دسته ی اصلی تقسیم میکنند: افسرده ، خونسرد، خوش بین و آتشی مزاج . شما میتوانید در سایت www.oneishy.com/personality به این پرسشنامه دست یابید.

اگر شما درصدد ازدواج هستید، هر یک از شما را تشویق میکنم تا این پرشسنامه را به طور جداگانه پر کنید و سپس در مورد نتایج آن با یکدیگر گفتگو نمایید. این امر به شما کمک میکند تا نقاط قوت و ضعف هر یک از این خلق و خوها را بشناسید. گفتگو در مورد خلق و خوهای یکدیگر برای شما بسیار روشنگر خواهد بود.

کاش میدانستم چمن ها خود به خود کوتاه نمی شوند؟

سر درگمی در مورد نقش ها یکی از تنش زاترین جنبه های زندگی زناشویی معاصر است. در نسل های گذشته که شوهر تأمین کننده و همسر خانه دار بود، سردرگمی در مورد این امر وجود داشت که چه کسی چه کاری را انجام دهد. با وجود این، در جهان امروز در حالی که تمام زنان

جوان هم شاغل هستند، از شوهرانشان انتظار دارند که در امور گفتگو نکنید و به توافق نرسید که چه کسی چه کاری را انجام دهد، آنگاه این امر به یک منبع جدی اختلاف در ماههای اولیه ی زندگی زناشویی مبدل می شود.

هنگامی که شما در مورد نقش های زندگی زناشویی گفتگو می کنید، چندین عامل تأثیرگذار می شود. اول، هر دوی شما با الگوهای متفاوتی رشد کرده اید. زن جوانی گفت: «پدر من همیشه هر صبح شنبه قبل از شستن ماشین، خانه را جاروبرقی می کشید. حالا، شوهر من انتظار دارد که من خانه را جاروبرقی بکشم و از من می خواهد تا ماشین را به کارواش اتوماتیک ببرم. نمی توانم باور کنم که با چنین مرد تنبلی ازدواج کرده ام.» شوهرش گفت: «مادر من، خانه را جارو برقی می کشید. هرگز به ذهنم هم نمی رسید که همسرم از من انتظار داشته باشد، این کار را انجام دهم و همین طور در مورد ماشین، این امر به بازدهی مربوط می شود.» چرا باید هر شنبه دو ساعت از وقت خود را صرف شستن ماشین کنم در حالی که می توانم آن را به کارواش اتوماتیک ببرم و با ۳ دلار در عرض ۳ دقیقه آن را بشویم؟ ما در خانواده ی مان هیچ وقت ماشین نمی شستیم. هر سه ماه یک بار ۱۲ دلار می پرداختیم و ماشین را به طور کامل می شستیم. من نمی دانم چرا این مسئله تا این حد برای او اهمیت دارد.»

این امر برای خانم اهمیت داشت، چون در ذهن او شوهرش مرد مسئولی نبود. انتظارات زن هیچ معنایی برای شوهرش نداشت چون در خانواده ای که او بزرگ شده بود، الگوی متفاوتی داشت. یکی از تمرینات یادگیری که من در مشاوره های پیش از ازدواج انجام داده ام، این است که به زن می گویم فهرستی از تمام کارهایی تهیه کند که پدرش در منزل انجام می داده است و نیز تمام مسئولیت هایی که مادرش پذیرفته است. از مرد جوان نیز می خواهم که همین کار را انجام دهد. هنگامی که فهرست ها آماده شدند، ما آنها را بررسی می کنیم تا ببینیم که کدام یک از آنها مشابه و کدام یک از آنها از یکدیگر متفاوت است. سپس از زوج می خواهم تا یک گفتگوی طولانی در این مورد داشته باشند که آنها انتظار دارند زندگی زناشویی شان تا چه حد شبیه و یا متفاوت از الگوی والدینشان باشد. نادیده گرفتن و یا رد تأثیر الگوهای والدین بر روی انتظارات شما نشانه ای از بی تجربگی است. زوج کامل صراحتاً و صادقانه انتظارات خود را با یکدیگر در میان می گذارند و هنگامی که نظراتشان با یکدیگر متفاوت است، قبل از ازدواج، در مورد توافق نامه ای در مورد نقش های زندگی زناشویی با یکدیگر گفتگو می کنند.

این عقاید از کجا می آیند؟

تأثیر ثانویه بر دریافت شما از نقش های زندگی زناشویی، فلسفه ی شخصی خودتان در مورد مرد بودن و زن بودن است. فلسفه ی شما به این سؤال پاسخ می دهد که: «در روابط زناشویی مرد چه کاری انجام می دهد و زن چه کاری انجام می دهد؟» پاسخ شما به این سؤال به میزان بسیار زیادی تحت تأثیر تجربه تحصیلی تان می باشد. به عنوان مثال، اگر خانم در دانشگاهی تحصیل نموده که در معرض عقاید استادان ثابت قدم و مصمم فمنیست قرار داشته است، پس احتمال می رود که او هم عقاید بسیار جدی در این مورد داشته باشد که زنان در زندگی زناشویی چه کارهایی را انجام می دهند و چه کارهایی را انجام نمی دهند. از طرف دیگر، اگر او در یک دانشکده ی مذهبی سنت گرا حضور داشته است، چه بسا نظرات بسیار متفاوتی در مورد نقش زن در زندگی زناشویی داشته باشد. تحصیلات و عقاید مذهبی آقا نیز به میزان بسیار زیادی بر روی فلسفه

ی او در مورد نقش زن و مرد در زندگی زناشویی تأثیر می گذارد. نادیده گرفتن این فلسفه های قوی یا تصور این امر که عشق این تأثیرات را نادیده خواهد گرفت، امری حماقت آمیز است. اگر شما نتوانید در مورد این تفاوت ها قبل از ازدواج با یکدیگر مذاکره کنید، آنها می توانند تا حد زیادی جلوی توانایی شما را برای ایجاد نفاق نظر در زندگی زناشوئی بگیرند.

اگر مرد اجازه نمی دهد که دوستانش بدانند او ظرف می شوید، چون از این کار شرمنده می شود و زن احساس می کند که شستن ظرف ها نشانه ی مردانگی است. بنابراین شستن ظرف ها تبدیل به یک تنش احساسی، در روابط میان آنها خواهد شد. اگر زن مطمئناً احساس می کند که یک زن نباید تمام پخت و پز را انجام دهد و از طرف دیگر مرد هیچ گونه تجربه ای در پخت و پز ندارد، آنها باید قبل از ازدواج در این مورد گفتگو کنند و بر سر آن به توافق برسند. یا زن می تواند عقیده اش را تغییر دهد یا مرد می تواند در یک کلاس آشپزی در کالج محلی منطقه ثبت نام کند و یک دوره آشپزی را بگذراند. فلسفه ی شما از مرد بودن و زن بودن تأثیر بسیار زیادی بر انتظارات شما از نقش های زناشویی دارد.

هر یک از شما در چه کاری تبحر دارید؟

در اینجا به سراغ سومین عاملی می رویم که بر روی این عقیده ی شما تأثیر می گذارد که چه کسی باید چه کاری انجام دهد، و این یک واقعیت است که هر دوی شما مهارت های مختلفی دارید. در مورد تهیه غذا، شاید یکی از شما در خرید بهترین مواد غذایی مهارت داشته باشید در حالی که طرف مقابلتان صرفاً می تواند مواد غذایی موردنیاز برای تهیه غذا را خریداری نماید. شاید یکی از شما در پختن مهارت داشته باشد در حالی که دیگری در کباب کردن استاد است. یکی از شما می داند که چگونه اثاثیه را گردگیری کند و دیگری گرد وغبار را نمی بیند. یکی از شما می داند که چه طور بوته زار را تزیین کند و حیاط را منظره سازی نماید و دیگری در این مورد هیچ چیزی نداند. یکی در کامپیوتر نابغه است و دیگری فقط می داند که چه طور ایمیل بفرستد.

نیازی نیست که مهارت های ما مثل هم باشد، اما این امر حایز اهمیت است که این توانایی های متفاوت را تشخیص دهیم و به دنبال این باشیم که از آنها در جهت فایده رساندن به رابطه ی خود استفاده نماییم. در یک تیم فوتبال همه ی یازده بازیکن هدف یکسانی دارند، اما همه شان نمی توانند در یک پست بازی کنند. مربی در پی این است تا بازیکنان را در پست هایی قرار دهد که فکر می کند آنها برای بازی در آن پست بهترین آمادگی را دارند. این اصل می تواند در تعیین نقش های زناشویی نیز مؤثر باشد.

چیزهایی که دوست دارید و چیزهایی که دوست ندارید

چهارمین عامل برای توافق کردن بر سر این امر که چه کسی چه کاری را انجام دهد این واقعیت ساده است که هر یک از شما چیزهایی را دوست دارد و چیزهایی را دوست ندارد. شاید تنظیم دخل و خرج و حساب اموال را داشتن برای خانم لذت بخش باشد، در حالی که برای آقا یک کار دشوار است. هر دوی آنها مهارت جمع و تفریق کردن و نگه داشتن حساب ها را دارند اما یکی از آنها دوست دارد این کار را انجام دهد و دیگری

دوست ندارد. جاروبرقی کشیدن برای آقا یک کار نشاط آور باشد درحالیکه برای خانم یک کار سخت است. شاید پرداخت صورتحسابهای ماهانه برای خانم لذت بخش باشد در حالیکه برای آقا واقعا غیرقابل تحمل است. حصول اطمینان از این امر که ما علایق و بیزاری های یکدیگر را می شناسیم گامی مهم در روند تصمیم گیری برای نقش های زندگی زناشویی می باشد. مطلوب این است که هر یک از شما کارهایی را انجام دهید که به آنها علاقه دارید اما اگر هیچ یک از شما از انجام کاری لذت نمی برید واضح است که یکی از شما باید مسئولیت آن را که ضرورتاً هم رضایت بخش نیست برعهده بگیرد. با وجود این در نظر گرفتن علایق و بیزاری های یکدیگر باید بخشی از روند تصمیم گیری در این مورد باشد که چه کسی چه کاری را انجام خواهد داد.

یک تمرین عملی

حال می خواهم به شما یک تمرین عملی بدهم که کمکتان می کند تا نه تنها در این رابطه تصمیم بگیرید که چه کسی توالت را تمیز می کند بلکه چه کسی تمام کارهای ضروری دیگر را انجام می دهد. اگر شما به طور جدی در صدد ازدواج هستید فهرستی از تمام چیزهایی که به ذهنتان می آید تهیه کنید که می بایست برای اداره کارهای منزل انجام شود. حتماً کارهای مربوط به وسایل نقلیه، چه کسی مواد غذایی می خرد و غذا آماده می کند، لباس شستن و جارو برقی کشیدن را نیز در فهرست خود بیاورید. از نامزد خود نیز بخواهید تا فهرستی مشابه تهیه نماید. سپس هر دو فهرست را کنار هم قرار دهید و یک فهرست اصلی تهیه نمایید که تمام موارد موجود در هر دو فهرست در آن موجود باشد.

دو رونوشت از این فهرست تهیه کنید و تکی تکی و جدا از هم این فهرست را مطالعه کنید و حرف اول اسم خود را کنار مواردی بگذارید که فکر می کنید مسئولیت آنها را بپذیرید. اگر فکر می کنید که کاری باید با مسئولیت مشترک انجام پذیرد، حروف اول اسم هر دوتایتان را در کنار آن قرار دهید، اما زیر اسمی که فکر می کنید باید مسئولیت اصلی را داشته باشد خط بکشید. هنگامی که این کار را تمام کردید، بعدازظهری را به این امر اختصاص دهید تا بر روی پاسخهای خود کار کنید و ببینید که در چه مواردی موافق و در چه مواردی مخالف مسئولیت اصلی آن کاری هستید که بر عهده یکی از طرفین قرار می گیرد. موردی که نسبت به آن مخالف هستید نیازمند مذاکره است. دلایل خود را برای انتخابی که کرده اید با یکدیگر در میان بگذارید. تا جایی که می توانید در مورد دلایلتان برای تصمیم گیری خود صحیح و صادق باشید. پس از این که با هم دلی به حرف های یکدیگر گوش دادید در پی ایجاد توافقی بر سر این امر باشید که چه کسی این مسئولیت را خواهد پذیرفت. (اگر نمی توانید قبل از ازدواج در مورد این موضوع به توافق برسید، پس چه چیز باعث می شود، فکر کنید که پس از ازدواج می توانید به توافق برسید؟)

انجام این تکلیف به این معنا نیست که شما تا آخر عمر خود در انجام این مسئولیت ها حبس شده اید. شش ماه پس از ازدواج شاید بخواهید در مورد بعضی از این چیزها دوباره مذاکره نمایید. اما معنای این امر آن است که شما با درک بهتری از انتظارات یکدیگر وارد زندگی زناشویی می شوید. تکمیل این تمرین و موافقت بر سر این امر که چه کسی چه کاری را انجام دهد از بروز بسیاری از اختلافات جلوگیری می کند و باعث می شود که زندگی برای هر دوی شما جریان دوستانه تر و هماهنگ تری داشته باشد.

یک تجربه مفید

سالهاست که من و همسرم یک بازی کوچک انجام میدهیم که باعث لذت ما میشود. نام ان این است " بیا ببینیم چند چیز را میتوانیم ببینیم بدون اینکه فکر کنیم باید آن را داشته باشیم" ما این بازی را در روزهای دانشجویی خود در دانشکده ی تحصیلات تکمیلی آغاز کردم که بسیار بی پول بودیم اما به آن معتاد شدیم و به آن بازی ادامه دادیم.

بازی ما اینگونه است:جمعه شب یا شنبه شب با هم به بازار می روید و در راهروها چرخ می زنید و به هر چیزی که در نظرتان زیبا جلوه می کند ،نگاه می کنید. برچسبهای قیمت را می خوانید، در این مورد با هم صحبت می کنید که چقدر آن چیز جذاب است و به سمت یکدیگر برمیگردید و می گویید:" عالی نیست که ما نباید آن را داشته باشیم ؟" سپس وقتی که دیگران با دستان پر و با بیحوصلگی بیرون میروند،شما دست در دست هم از مغازه بیرون میروید و از این امر هیجان زده هستید که برای شاد بودن نیازی له این چیزها ندارید.من به تمام زوج هایی که به تازگی ازدواج کرده اند،اکیدا پیشنهاد میکنم این بازی را انجام دهند.

ایده عملی دیگری که میتواند از تراژدی های زیادی جلوگیری کند، توافق بر سر این مسئله است که هیچ یک از شما نباید بدون مشورت با دیگری خرید اصلی نمایید. هدف از مشورت این است که در خصوص آن خرید به توافق برسید. واژه ی "خرید اصلی" باید با ارزش دلار سنجیده شود. مثلا شاید زوج بر سر این نکته به توافق برسند که هیچ گاه بدون مشورت با یکدیگر چیزی نخرند که بیش از ۱۰۰ دلار ارزش دارد. درست است که اگر زوج ها این اصل را دنبال کنند باز هم بسیاری از چوب گلف ها و چراغ ها در نمایشگاه وجود خواهند داشت اما این مطلب هم درست است که بسیاری از زوجها خیلی شادتر خواهند بود.